

درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل

The degree of Self-Compassion for Females students of the
University College in Haqel

إعداد

د. محمد أحمد زغبيني

أستاذ علم النفس المساعد - جامعة تبوك - عميد الكلية الجامعية بحقل

Doi: 10.33850/ajahs.2020.120031

القبول : ٢٠٢٠/٩/٢٥

الاستلام : ٢٠٢٠/٩/١٤

المستخلص:

هدفت الدراسة للتعرف على درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، والفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي. ولتحقيق هدف الدراسة، قام الباحث بإعداد مقياس الشفقة بالذات، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (193) طالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل كانت عالية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي. وقد خرجت الدراسة في ضوء نتائجها بعدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الطالبات، جامعة تبوك.

Abstract:

The study aimed to identify the degree of self-compassion in particular for female students of the university college in Haqel, and the differences in self-compassion in particular, according to the difference in age, marital status, and level of academic achievement. To achieve the goal of the study, the researcher prepared a measure of self-compassion in particular, and it was applied to a sample of (193) students. The results of the study showed that the degree of self-compassion for students of the university college in Haqel was high. The results of the study also resulted in the absence of statistically significant

differences in self-compassion, due to the variable age, marital status, and level of academic achievement. The study came out in light of its results with a number of recommendation.

Keywords: Self-Compassion, Female students, University of Tabuk.

مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المهمة في حياة الطلبة بل وأكثرها تأثيراً في بناء شخصياتهم، فمن خلالها تتحدد معالم حياتهم المستقبلية، ولكي يجتاز الطلبة هذه المرحلة بنجاح فإنه يتوجب عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية والحياتية.

وقد يعيش طلبة الجامعة فترة صعبة من حياتهم الأكاديمية، تظهر خلالها الكثير من الظروف والتحديات الأكاديمية، وعندما تكون تلك الظروف والتحديات مؤلمة وصعبة تظهر الشفقة بالذات (Self-Compassion) لتزودهم بالمرونة الانفعالية (Neff, 2011)، وتعمل كحاجز وقائي ضد المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تواجههم، فيزداد شعورهم بالسعادة النفسية ويزداد الترابط والتواصل الاجتماعي (Neff & McGehee, 2010)،

حيث تعتبر الشفقة بالذات أحد أهم الملامح الهامة في حياة الطلبة لأنها تمكنهم من التقدم نحو إنجاز الأهداف، ووجودها مرتبط برضاهم عن مهنتهم (كطالب/ طالبة) والمهمة التي يقومون بها (Abaci & Arda, 2013). وترتبط أيضاً ارتباطاً إيجابياً بالمعدل التراكمي للطالب وتهتم باستراتيجيات المواجهة بعد الفشل في الاختبارات (المنشأوي، 2016م)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات ونواتج التعلم لأنها تعد عامل مهم لتجنب الأحداث الضاغطة في الحياة الأكاديمية (Koole, 2009). كما أنها تعد هدفاً مهماً للتدخلات المستقبلية حيث تساعد في خفض التحديات ومنها الاجتهاد بشكل والاجتهاد التعليمي بشكل خاص (Jarrett, 2018).

وعطفاً على ما سبق فإن مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والصحة النفسية، وقد ظهر هذا المفهوم في بداية القرن الحادي والعشرين على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف (Kristin Neff)، ووصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو الذات من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لإخفاق بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها، حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة

الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الإخفاق أو عدم الكفاءة الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (Neff & Castigan, 2014, P. 11). ومن خلال استعراض الباحث الحالي للعديد من الدراسات السابقة في التراث النفسي، تبين له أهمية تناول موضوع الشفقة بالذات بالدراسة والبحث، حيث أنها تتنبأ بالعديد من جوانب الرفاهية الذاتية الإيجابية والأداء النفسي، مثل زيادة السعادة والتفاؤل (Neff et al., 2007)، وانخفاض أعراض الاكتئاب والقلق، وتحسين الدافعية (Breines & Chen, 2012)، وزيادة الرضا عن العلاقة (Baker & McNulty, 2011)، لذلك، تعد الشفقة بالذات أقوى توقع للأداء الأكاديمي الجيد، والتوافق مع متطلبات الحياة الأكاديمية، بما في ذلك التقييم الذاتي الأكثر واقعية، وردود أفعال أكثر توازناً للأحداث الضاغطة، واستقرار ذاتي أكبر، ومقارنة اجتماعية أقل، وندرجية أقل (Leary et al., 2007). وبسبب تركيزها على الإنسانية المشتركة، ينبغي أن تقلل الشفقة بالذات من الضيق المرتبط بالتجربة المشتركة لعدم تلبية المعايير الاجتماعية.

وعلى تحاول الدراسة الحالية معرفة درجة الشفقة بالذات لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل وعلاقتها بمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ومستوى التحصيل الدراسي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يواجه طلبة المرحلة الجامعية مشكلات مرتبطة بعملية التعلم، والتوافق مع الحياة الأكاديمية بشكل عام، وأثناء سعيهم لحلها ومواجهتها يعتمدون على ما لديهم من قدرات ووعي بكفاءتهم وعلى بنائهم النفسي لإثبات ذاتهم ومكانتهم لأداء المهام المطلوبة منهم، والاستمرار في أدائها كمتطلب للنجاح في هذه المرحلة المهمة من حياتهم.

وتقابل المرحلة الجامعية في حياة الطلبة مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تتميز بالعديد من الخصائص والتغيرات النمائية، حيث تواجههم فيها سلسلة من التغيرات والصراعات النفسية والاجتماعية حتى إن أريكسون (Arikson) قد أطلق على هذه المرحلة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي (مرحلة أزمة الهوية). كما أنها تعتبر مفترق طرق يتحدد من خلالها الطريق الذي سيتبعونه في المستقبل والذي قد يجتازوه بأمان أو قد تعترضهم بعض المشاكل، وهذه التغيرات والصراعات تجعلهم أكثر عرضة للمعاناة (Steinberg & Morris, 2011).

فالأفراد كما تشير (Neff, 2003) يختلفون فيما بينهم في كيفية التعامل مع ذواتهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يخفق البعض الآخر، وهؤلاء يتعاملون مع خبرات الإخفاق والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة ضمير، بدلاً من

انكارها أو معالجتها بطريقة انفعالية، مما يجعلهم بمنأى عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها.

وتتضح مشكلة الدراسة من خلال الأهمية التي يحظى بها مفهوم الشفقة بالذات، كأحد عوامل ومتغيرات سمات الشخصية الإيجابية والتي تلعب دوراً كبيراً في تحقيق التوافق لأفراد المجتمع، ومن ضمنهم الطلبة، حيث يرى كل من (Ross; Niebling & Heckert, 1999) أن الحياة الجامعية يمكن أن تكون صعبة للغاية ومرهقة نتيجة زيادة المسؤولية والتنافسية في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك الاهتمامات الأكاديمية والعملية والعائلية والاجتماعية والشخصية، وقد تساعد الشفقة بالذات الطلبة على التوافق بشكل أفضل عند الانتقال إلى الحياة الجامعية.

في حين يرى (Allen & Leary, 2010) أن الشفقة بالذات ترفع من إمكانية قيام الشخص عندما يواجه بمشكلة يتبنى استراتيجية توافق غير تجنبيه مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو تبنى استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات، وأن مثل هذه الطرق التوافقية ربما تسهل التوافق مع الحياة.

بينما تؤكد (Neff, 2003) أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات والتعاطف معها وتقديرها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير. وفي الوقت نفسه تعمل الشفقة بالذات على التقليل من تأثير الأفكار والمشاعر السلبية وإدراكها بطريقة متمعنة تقلل من التأمل السلبي للحدث الضاغط (Sinha, 2012).

وفي ذات السياق يرى (Barry; Loflin & Doucette, 2015) أن الشفقة بالذات توجيه الفرد لنفسه، والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات في حال الإخفاق.

وتشير الدراسات أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على الاستمرار في أداء المهام وحلها بكل دقة (Landgraf, 2013)، كما أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات يتمتعون بصحة نفسية أفضل من أولئك الذين يفتقرون إليها (Albertson; Neff & Dill-Shackleford, 2014).

وبناءً على ما سبق فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة المتغيرات والمفاهيم التي تهتم بالجوانب الإيجابية لشخصية الطلبة الجامعيين حتى يستطيعوا التغلب على التحديات التي يتعرضون لها في حياتهم الجامعية وبالأخص الحياة التعليمية، ومواقف التعلم، ومنها الشفقة بالذات، وذلك لما لها من تأثير إيجابي

على التوافق النفسي للطلبة، ومع أهمية الموضوع تتضح أهمية المرحلة في أن أغلب الدراسات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات كانت عينتها من طلبة الجامعات (Crocker & Canevello, 2008؛ العبيدي، 2017م؛ خشبة، 2018م؛ الندابي، 20019م).

كما تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال ما لاحظته الباحث من منطلق تخصصه، وتدريسه لبعض المقررات في شطر الطالبات بكلية حقل، أن بعض الطالبات كثيرات الشكوى والتذمر من الدراسة والمهام الأكاديمية التي يكلفن بها، ومن الظروف الاجتماعية التي يعيشونها، وعندما تعترضهن مشكلة بسيطة تنهار الطالبة، ومن خلال مناقشتي معهن، لتحديد وتحليل الأسباب، تبين للباحث أنهن يوجهن النقد اللاذع لأنفسهن، ويشعرن بالتقصير والنقص، ويستخدمن بعض الأساليب غير التكيفية مثل إنكار المشكلة أو إسقاطها على الآخرين. وهذا مؤشر على افتقارهن للشفقة بالذات، والتي هي من إحدى السمات الشخصية للفرد والتي تجعله متلطفاً مع ذاته، متفهماً لنفسه ومشاعرة وأفكاره في حالات الشدة والألم بدلاً من أن يكون شديد النقد الذاتي. كما أن الشفقة بالذات كما يشير المنشاوي (2016م)، هي متغير يبحث في الذات وبالأخص في مواقف الحياة المؤلمة والضاغطة والاختفاق، وهي تتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح ونظراً لحدائثة متغير الشفقة بالذات وأهميته، وقلة الدراسات التي تطرقت له في الجامعات السعودية وتحديداً جامعة تبوك، ولأهمية المرحلة الجامعية، وكثرة المواقف التي تتعرض لها الطالبات، فالحاجة ما تزال ماسة وقائمة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات حول هذا الموضوع وعلى تلك العينة، وتأسيساً على ما سبق ذكره من مسوغات، يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل.
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير العمر؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير مستوى التحصيل الدراسي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، وعلاقتها ببعض المتغيرات، ويتضمن هذا الهدف أهدافاً فرعية أخرى تلخص فيما يلي:

1. تعرف درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل.

2. الكشف عن الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغير العمر.
 3. الكشف عن الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية.
 4. الكشف عن الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغير مستوى التحصيل الدراسي.
- أهمية الدراسة:**

- تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال الآتي:
1. حداثة مفهوم الشفقة بالذات إذ أنه من المتغيرات الحديثة التي ترتبط بمستوى الصحة النفسية للطلبة، كما أنه من المفاهيم التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي، بالإضافة إلى قلة الاهتمام الكافي لدى الباحثين في البيئة المحلية والعربية بهذا الموضوع، بالرغم من نتائجه الإيجابية في البيئة التعليمية، حيث تبين أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال قليلة في الجامعات السعودية.
 2. أهمية العينة التي تناولها الباحث وهن طالبات المرحلة الجامعية، فهن مربيات أجيال وأساس لبناء الأمة وحضارتها. فكلما كانت الفتاة متعاطفة مع ذاتها رحيمة بها كلما كانت قادرة على إدارة حياتها وتحقيق النجاح وتربية أجيال يمكن الاعتماد عليها.
 3. ستساعد نتائج الدراسة الحالية الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتعزيز الشفقة بالذات، وتحسين صورة الذات والتوافق معها، والتحقق من فعاليتها في تحسين جوانب مختلفة في مجال صحة الفرد النفسية.
 4. ستوفر الدراسة الحالية مقياس يمكن استخدامه من قبل باحثين آخرين في المجالات البحثية ذات الصلة بموضوع الشفقة بالذات.
- مصطلحات الدراسة:**

الشفقة بالذات (Self-Compassion)

تعرف (Neff, 2003. p.224) الشفقة بالذات بأنها: "انفتاح الشخص على معاناته، وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه والطف بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة".

فيما تعرفها خشبة (2018م، 206) بأنها: "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق وتنطوي على اللطف بالذات وعدم نقدها وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح".

ويعرفها الباحث الشفقة بالذات إجرائياً: "بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الحالية".

حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على تعرف درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، في ضوء متغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى التحصيل الدراسي.
2. الحدود البشرية: طالبات الكلية الجامعية بحقل.
3. الحدود المكانية: الكلية الجامعية بحقل، جامعة تبوك.
4. الحدود الزمنية: العام الجامعي 1440/1441 هـ.

الإطار النظري:

يعتبر مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، إذ ينظر إليه علماء النفس بوصفه استراتيجية أساسية ومهمة يوظفها الفرد في الظروف والمواقف الحياتية الضاغطة للتحرر من المعاناة النفسية، ومن الأفكار السلبية المزعجة، والحد من تفاقم المشاعر السلبية كمشاعر النقد الذاتي، والشعور بالذنب والخجل، وصولاً لتحقيق التوافق النفسي.

مفهوم الشفقة بالذات:

تعود جذور مفهوم الشفقة بالذات (Self-Compassion) إلى الفلسفة الشرقية والتعاليم البوذية منذ ما يقرب من 2500 عام، والتي تتمحور على تركيز الشخص على ذاته، وهمومه ومشاكله ومحاولة التخلص منها بممارسة نوع من الرعاية النفسية والرحمة بذاته وتكوين اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وإدراك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات والتجارب الإنسانية (Baer et al., 2012; Neff & Germer, 2017).

وقد اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الشفقة، فقد أشار (Bayir, 2016) أن مصطلح الشفقة من الناحية اللغوية يعني الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين. أما من الناحية الاصطلاحية فقد وردت عدة تعريفات لمفهوم الشفقة بالذات، نذكر منها:

عرفت (Neff & Pittman, 2010. P. 225) الشفقة بالذات بأنها: "قدرة الشخص على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والتواصل والتفهم للمشاعر السلبية".

وعرفها (Breines & Chen, 2012. P. 1133) بأنها: "اتجاه إيجابي يساعد الشخص على معالجة الأخطاء والمشاعر السلبية بالدفء وفهم الصعوبات وإدراك أن الأخطاء جزء من حياة البشر".

ويعرفها (Senyuva; Kaya; Isik & Bodur, 2013. P. 2) بأنها: "قدرة الشخص على معالجة المعاناة المرتبطة بالمشاعر".

فيما يعرفها (Dolunay, 2015. P. 19) بأنها: "الانفتاح نحو المعاناة الخاصة، والتفهم لحالات القصور، ومواقف الإخفاق، واستبدالها بمشاعر العطف تجاه الذات".

في حين عرفها الشربيني (2016م: 11) بأنها: "موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاع والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية".

بينما يعرفها المنشاوي (2016م: 162-163) بأنها: "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضعف التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح".

أما (Knox, 2017. P. 20) فتعرفها بأنها: "نظرة الفرد لنقاط ضعفه وإخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته، بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام".

وعرفت العبيدي (2017م: 44) الشفقة بالذات بأنها: "التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون وغير مرتبطة بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن".

وعرفها (Mantzios & Egan, 2018. P. 2) بأنها: "الوعي اليقظ الذي ينطوي على معاملة النفس بلطف وتفهم أثناء الأوقات العصبية عن طريق إدراك الفرد أن هذه التجارب المؤلمة شائعة بين البشر".

وتعرفها بسيوني وخياط (2019م: 526) بأنها: "شعور داخلي واتجاه إيجابي في التعامل مع الذات، عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة".

أبعاد الشفقة بالذات ومكوناتها:

تشير (Neff & Davidson, 2014) إلى أن مفهوم الشفقة بالذات له ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في نفس الوقت هي:

- بعد اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات - Self-Kindness versus self-Judgment: وهو يعني قدرة الفرد على فهم أسباب الإخفاق أو المعاناة أو عند الشعور بعدم الراحة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، أو توجيه النقد واللوم لها.

- بعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة - Common Humanity versus Isolation: وهي تعني النظرة لخبرات المعاناة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية التي يشترك فيها جميع البشر، وأن خبرات الذات هي جزء من الخبرات الموجودة لدى الآخرين.

- بعد اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط - Mindfulness versus Over-Identification: وهي تعني الانفتاح الواعي والمتوازن على الانفعالات والقدرة على مواجهة الأفكار والمشاعر والتعايش مع الأحداث والتجارب المؤلمة بدون تأنيب للذات أو المبالغة في الحزن في وعي الشخص بعقل متفتح.

ويضيف (Reyes, 2012. p. 83) بعداً رابعاً إلى الأبعاد السابقة وهو بعد الحكمة Wisdom، ويشير إلي أن هناك عدة أنواع للحكمة منها الحكمة التمييزية والتي تعني القدرة علي تقييم سلوك الفرد، وفهم العوامل الايجابية والسلبية التي تؤثر علي أفعال الفرد، والحكمة التأملية والتي تعني القدرة علي رؤية الأحداث بشكل واقعي وتطوير نظرة ثاقبة للسلوكيات الشخصية التي قد تسهم في المعاناة.

فيما يشير (Potter; Yar; Francis & Schuster, 2014) أن البحوث الحديثة قد اختزلت الشفقة بالذات في بعدين رئيسيين ويتضمننا بداخلهما أبعاد فرعية أخرى هي:

* البعد الأول إيجابي ويسمى (الدفء الذاتي self-warmth) ويتضمن: اللطف بالذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة العقلية.

* والبعد الآخر سلبي ويسمى (الفتور الذاتي self-coldness) ويتضمن: الحكم على الذات-العزلة-التوحد المفرط.

بينما أشار (Coroiu, et al., 2018) أن الشفقة بالذات تتكون من ستة أبعاد مقسمة إلى ثلاثة أبعاد في الاتجاه الموجب وهي: اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية. وثلاثة أبعاد في الاتجاه السالب وهي: الحكم على الذات، العزلة، التوحد المفرط.

ويرى الباحث أن معالم الشفقة بالذات والمتمثلة في الأبعاد السالفة الذكر تظهر عندما يمر الفرد بظروف حياتية ضاغطة تكون خارج قدرته على ضبطها والتحكم بها، أو عندما يعاني من أوجه النقص والعيوب الذاتية، فالشفقة بالذات القائمة على التفهم والتقبل للمعاناة لا تعني أننا نحب تلك المشاعر السلبية، ولكنها تعني أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بما نشعر به، مع إعطاء مساحة داخلية من الوعي واليقظة والعطف.

وعلى الرغم من هذا الاختلاف بين العلماء في تحديد أبعاد الشفقة بالذات، إلا أن هناك اتفاقاً بينهم على أن الشفقة بالذات مزيج مركب من المكونات، ويشير (Amy, 2017) أن الشفقة بالذات عبارة عن بنية مركبة ومتعددة تتضمن أربعة مكونات فرعية هي:

* مكون معرفي: ويعني المعرفة الذاتية بالألم والمعاناة.

* مكون وجداني: ويعني الشعور بالتفهم والتعاطف مع المعاناة.

* مكون نفسي: ويعني الرغبة في التحرر من المعاناة.

* مكون إجرائي: ويعني التهيؤ والاستعداد للتخلص من تلك المعاناة.

مراحل تطور الشفقة بالذات:

قدم كل من (McKay & Funning, 2000) تصوراً يتضمن ثلاث مراحل لتطور حالة الشفقة بالذات لدى الفرد هي:

-مرحلة التفهم Understanding Stage: وتعني الاستبصار في الخبرات والأفكار والمشاعر والسلوكيات المترابطة.

- مرحلة القبول Acceptance Stage: وتعني الاعتراف التام بالحقائق دون إبداء الرأي أو الحكم أو التقدير.

- مرحلة التسامح Tolerance Stage: وتعني القبول بالأخطاء والتعلم منها والتحرر من مشاعر اللوم الذاتي، والرغبة الكاملة للتغيير بشكل أفضل في المستقبل (Meital, 2014). P. 4.

والمتمثل في تلك المراحل يرى أنها تتطور بشكل تدريجي، وغالباً ما يحدث ذلك بعد أن يكون الفرد قد مر بمواقف حياتية صادمة، وبدأ يتحرر من تأثيراتها السلبية المتمثلة في مشاعر الحزن، والإحساس بالذنب، واستخدامه للحيل الدفاعية.

خصائص ذوي الشفقة بالذات:

يتميز الأشخاص المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة عن غير المشفقين بالمرونة والانفتاح على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما ينظرون إلى أنفسهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff & Pittman, 2010).

بينما يشير (Wang, et al., 2017) أنهم يمتلكون قدراً من التعامل والتفكير بحكمة في العديد من الأمور، ولديهم القدرة على إدارة المشاعر السلبية والمؤلمة، وهم أكثر ثباتاً في التعامل مع الضغوط النفسية، بالإضافة إلى أنهم أكثر دقة في تقييمهم لأهدافهم، ولديهم قدر من التسامح مع الذات أكثر من غيرهم.

فيما توصل (Akin & Akin, 2017. P. 114) إلى أن الشفقة بالذات ناتجة عن استراتيجية التنظيم الوجداني التي تحول المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبل الذات، وبناءً عليه يتحقق لدى الشخص السعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي.

ولهذا فإن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات يتقبلون ذواتهم ويعاملونها بلطف ورحمة، ولا يلومونها على كل صغيرة وكبيرة، ولا يصدرون عليها أحكاماً تقييمية قاسية، وأنهم أكثر مرونة وانفتاحاً على الخبرات، ولذا فهم

يشعرون بالراحة والسكينة والطمأنينة، بعكس الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الشفقة بالذات.

الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بكثير من متغيرات الشخصية، ومن تلك الدراسات:

قام (Crocker & Canevello, 2008) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحثان مقياسي الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية، وتم تطبيقهما على عينة بلغت (199) طالباً، وتوصلت الدراسة أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات يميلون لمساعدة الآخرين، ويبنون علاقات وطيدة معهم، وهذا ينعكس أيضاً على أنفسهم، ولا يسعون لتحقيق مكاسب لأنفسهم، ويتجنبون إيذاء الآخرين، ويتسمون بالوضوح، والتواصل والشعور بالقرب من الآخرين، وهم أقل صراعاً معهم.

وهدفَت الدراسة التي أجرتها (Neff & McGehee, 2010) إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات وعدد من المتغيرات النفسية والأسرية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان عدد من المقاييس، تم تطبيقها على عينة مكونة من (235) طالباً، وتوصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية، والترابط الاجتماعي والدعم الأسري، في حين ترتبط سلباً مع القلق والاكتئاب.

وأجرى (Hammond, 2012) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والاهتمام الاجتماعي والاكتئاب، واستخدم الباحث مقاييس الشفقة بالذات وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الاهتمام الاجتماعي، وطبقت على عينة مكونة من (30) طالباً من جامعة (Midwestern)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة مشتركة بين الشفقة بالذات وكلاً من الاهتمام الاجتماعي والاكتئاب.

وفي دراسة (ÖZYEŞİL & AKBAĞ, 2013) والتي هدفت إلى الكشف عن دور الشفقة مع الذات كعامل وقائي للاكتئاب، والقلق والضغط، وإلى فحص القوة التنبؤية للشفقة مع الذات مع كل من الاكتئاب والقلق والضغط لدى طلبة الجامعة في تركيا، واستخدما مقاييس الشفقة بالذات والاكتئاب والقلق والضغط، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (522) طالباً وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب والقلق والضغط، وأن الشفقة مع الذات عامل منبئ بكل من الاكتئاب والقلق والضغط.

أما دراسة المنشاوي (2016م) فقد هدفت إلى معرفة الدور الوسيط للشفقة بالذات بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي في ضوء النموذج البنائي، وقام الباحث باستخدام عدد من المقاييس الأجنبية من تعريبه، وقد طبقت على عينة مكونة من (268) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة دمنهور، وأسفرت النتائج عن وجود

علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين كل من بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) والصدود الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) وأبعاد الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في: الإجهاد الانفعالي، والتبلد أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية.

فيما درست كاتي وآخرون (Katie et al., 2016) علاقة الشفقة بالذات برفاهية الحياة لدى طالبات السنة الدراسية الأولى بالجامعة، واستخدم الباحثون استبانات التقرير الذاتي خلال الفصل الأول وذلك بعد مضي خمسة أشهر من التحاقهم بالجامعة، وتكونت العينة من (189) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات وإشباع الحاجات النفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية غير مباشرة بين الشفقة بالذات والحيوية والنشاط.

بينما هدفت دراسة (Hicdurmaz & Aydin, 2017) إلى بحث طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات ومستويات الكمالية متعددة الأبعاد، واستخدم الباحثان مقياسي الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (195) طالب من طلاب كلية التمريض، وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة وانخفاض مستويات الكمالية (الموجة نحو الذات، والموجه نحو الآخرين، والموجه نحو المجتمع).

وهدفت دراسة العبيدي (2017م) إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة، وكذلك التعرف على الفروق في الشفقة بالذات تعزى لمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية. وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس من إعدادها، وطبقته على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية. وقد توصلت الدراسة أن الطلبة لديهم ارتفاع في الشفقة بالذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين أفراد العينة وفق متغيرات: الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية.

في حين هدفت دراسة (خشبة، 2018م) إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وعدد من المتغيرات النفسية منها الشفقة بالذات لدى طالبات جامعة الأزهر، واستخدمت الباحثة عدد من المقاييس قامت بتعريبها بنفسها، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (500) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات، كما أسفرت النتائج عن إسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ باليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الطالبات تبعاً لمتغير التخصص لصالح العلمي.

فيما فحصت دراسة (Daltry, et al., 2018) العلاقة بين التعاطف مع الآخرين بالشفقة بالذات، واستخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات ومقياس أساسيات

التعاطف، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (317) طالب وطالبة، وظهرت النتائج وجود علاقة بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين، كما أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الآخرين من درجات الشفقة بالذات.

وقامت بسبيوني وخياط (2019م) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، كذلك هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات من تعريب عبد الرحمن وآخرون ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (130) طالبة، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعن بدرجة متوسطة من الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

بينما درست واعر (2019م) علاقة الإجهاد التعليمي بكل من: الشفقة بالذات والعبء المعرفي، والتنبؤ بالإجهاد التعليمي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية بالوادي الجديد، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس هي: (الإجهاد التعليمي، الشفقة بالذات، العبء المعرفي)، وطبقت على عينة مكونة من (191) طالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الإجهاد التعليمي والشفقة بالذات، وأنه يمكن التنبؤ بالإجهاد التعليمي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي، وأن المتغيرين المستقلين: (الشفقة بالذات، العبء المعرفي) يفسران ما نسبته (11.1%) من التباين الكلي في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للإجهاد التعليمي).

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها قد تباينت في أهدافها، فمنها ما هدف إلى معرفة مستويات الشفقة بالذات، ومنها ما هدف إلى دراسة علاقة الشفقة بالذات ببعض المتغيرات النفسية، كما اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث الحجم فكانت أصغر عينة قد بلغت (30) طالب، في حين بلغت أكبر عينة (522) طالب وطالبة، كما تنوعت أدوات القياس فيها، فبعضها من إعداد الباحثين أنفسهم، وبعضها من إعداد آخرين.

أما من حيث نوع العينة ومكان اختيارها، فنجد أن عينة الدراسة الحالية تتفق مع عينة بعض الدراسات السابقة فقد أجريت على عينات تم اختيارها من بيئات محلية وعربية وأجنبية من طالبات الجامعات، ولكنها تختلف عنها وتحديداً المحلية منها في مكان اختيار العينة، فالدراسات التي أجريت في البيئة المحلية قد اقتصر عيبتها

على طالبات جامعة أم القرى في غرب المملكة العربية السعودية، لذا تعد الدراسة الحالية من أوائل الدراسات بحسب علم الباحث- التي تجرى على عينة من طالبات جامعة تبوك في شمال المملكة العربية السعودية، وتحديداً بفرع الكلية الجامعية بمحافظة حقل.

أما من حيث النتائج، فقد أظهرت الدراسات السابقة اختلافاً في نتائجها وفق المتغيرات التي تناولتها، وهذه الاختلافات تتطلب المزيد من البحث والدراسة لتوضيح الخلاف بين نتائجها، كما تختلف الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة بتناولها لمتغير جديدة بحسب علم الباحث-لم يتناوله أحد من الباحثين في دراساتهم وهو متغير (الحالة الاجتماعية).

وبالرغم من هذا الاختلاف أو الاتفاق للدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، إلا أن الباحث قد استفاد منها في صياغة الأسئلة، وفي تحديد المنهج المستخدم، واختيار عينة الدراسة، وبناء أدواتها، وتحديد إجراءاتها، وتفسير نتائجها.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

إن طبيعة البحث الحالي تتطلب استخدام المنهج الوصفي، وقد اختار الباحث هذا المنهج لكونه أنسب مناهج البحث العلمي لأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الكلية الجامعية بحقل في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1441 هـ، والبالغ عددهم (927) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عدد أفراد العينة (193) طالبة، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات.

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	فئات المتغيرات	العدد	النسبة
العمر	من 18 - 20 سنة	85	44 %
	أكبر من 20 سنة	108	56 %
	المجموع	193	100 %
الحالة الاجتماعية	متزوجة	37	19.20 %
	لم يسبق لها الزواج	156	80.80 %
	المجموع	193	100 %
مستوى التحصيل الدراسي	مرتفع [من 3.51 إلى 5]	104	53.90 %
	منخفض [من 2 إلى 3.50]	89	46.10 %
	المجموع	193	100 %

أداة الدراسة: مقياس الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحث) خطوات بناء المقياس:

تم بناء هذا المقياس من خلال اتباع الباحث للخطوات التالية:

-الإطلاع على الأطر النظرية المتعلقة بالشفقة بالذات مفهومها، أبعادها، والدراسات السابقة العربية والأجنبية، والمقاييس التي تضمنتها حول الشفقة بالذات، في ضوء ما توافر للباحث في أدبيات التراث النفسي، كدراسات (Neff, 2003؛ Neff, 2011؛ عبد الرحمن والضبع، 2013م؛ العاسمي، 2014م؛ المنشاوي، 2016م؛ العصافرة، 2019م)، وقد تبين للباحث أن تلك المقاييس اختلفت في أبعادها، كما أنها لم تستقر على عدد معين من العبارات.

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية (مقابلات) مع عينة من طالبات الكلية الجامعية بحقل تكونت من (40) طالبة عن طريق نظام البلاك بورد على شكل مجموعات صغيرة تتراوح بين (5-8) طالبات أجابوا خلالها على عدد من الأسئلة حول العمليات المرتبطة بالشفقة بالذات، بهدف تحديد واستكشاف المكونات الأساسية للمفهوم، وتحديد الكيفية التي يتحدث بها الطالبات عن ردود افعالهن نحو الخبرات المؤلمة في حياتهن أو مواقف الإخفاق التي مروا بها.

- بناءً على ما سبق صيغت مجموعة من العبارات الإيجابية وعددها (33) عبارة تمثل مقياس الشفقة بالذات، وقد انتظمت العبارات في ثلاثة أبعاد، هي: البعد الأول: اللطف بالذات، ويتكون من (10) عبارات، البعد الثاني: الإنسانية المشتركة، ويتكون من (12) عبارة، البعد الثالث: اليقظة العقلية، ويتكون من (11) عبارة.

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعددهم (8)، ولذلك لإبداء آراؤهم في مدى وضوح العبارة، ومدى مناسبتها لأهداف الدراسة، وللبعد الذي تنتمي إليه، واقتراح أي تعديل في صياغة أي عبارة.

- واعتماداً على هذه الخطوة حذف المحكمون (3) عبارات من المقياس، فيما كانت نسبة الاتفاق على بقية عبارات المقياس أعلى من 85 %، وقد أجريت تعديلات في صياغة بعض العبارات، يتلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط والوضوح، وأصبح المقياس يضم (30) عبارة موزعة بشكل متساو على أبعاده الثلاثة.

- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (70) طالبة من طالبات الكلية الجامعية بحقل وذلك بهدف معرفة الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث ثباته وصدقته وهي كما يلي:

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب قيمة معاملات الثبات لكل بعد والمقياس ككل، وذلك على عينة استطلاعية بلغ عددها (ن=70) طالبة، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث أشارت نتائج معاملات الثبات في الجدول رقم (2) إلى إمكانية الوثوق بالمقياس، وصلاحيته استخدامه فيما وضع لقياسه، وكانت جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

جدول (2) معاملات ثبات أبعاد الدراسة والمقياس ككل (ن=70)

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
اللطيف بالذات	0.86	0.87
الإنسانية المشتركة	0.87	0.81
اليقظة العقلية	0.86	0.85
المقياس ككل	0.88	0.87

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

1. الاتساق الداخلي: قام الباحث الحالي بحساب الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر للصدق على عينة استطلاعية (ن=70) طالبة، وذلك بحساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، حيث أظهرت النتائج أن جميع البنود ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (0.01) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك تم حساب الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول رقم (3) هذا الارتباط:

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=70)

رقم البعد	اسم البعد	معاملات الارتباط
الأول	اللطيف بالذات	0.73
الثاني	الإنسانية المشتركة	0.79
الثالث	اليقظة العقلية	0.82

يتضح من الجدول (3) أن الأبعاد الثلاثة ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (0.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بينها.

2. الصدق التلازمي: تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات على مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحث) ومقياس العصفرة (2019م) وذلك بتطبيقهما على نفس

أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (70) طالبة، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات الطالبات على المقياسين (0.68)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق التلازمي.

طريقة الإجابة والتصحيح:

يُجاب على كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لبدائل ثلاثة هي (دائماً = 3، أحياناً = 2، نادراً = 1)، هذا وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين 30-90 درجة. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى قدر عالي جداً من الشفقة بالذات، فيما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى قدر منخفض جداً من الشفقة بالذات. لذلك يمكن تصنيف درجات الشفقة بالذات من خلال المتوسط كما يلي:

- درجة عالية جداً (من 3-2.61).

- درجة عالية (من 2.60-2.21).

- درجة متوسطة (من 2.20-1.81).

- درجة منخفضة (من 1.80-1.41).

- درجة منخفضة جداً (من 1-1.40).

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات والنتائج:

- 1 . معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات أداة الدراسة.
- 2 . الاتساق الداخلي والصدق التلازمي لحساب صدق أداة الدراسة.
- 3 . المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث على عبارات المقياس.
- 4 . اختبار "ت" (T-test) لمجموعة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين المتغيرات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول: وينص هذا السؤال على: ما درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل؟

وللإجابة عنه، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات، وعلى المقياس ككل، وذلك لمعرفة درجة الشفقة بالذات لدى أفراد العينة، والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل

رقم البعد	اسم البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
3	اليقظة العقلية	2.50	2.90	1	عالية
1	اللفظ بالذات	2.38	3.08	2	عالية
2	الإنسانية المشتركة	2.12	3.40	3	متوسطة
	المقياس ككل	2.33	0.19		عالية

يتضح من الجدول (4) أن درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل على المقياس ككل كانت بدرجة عالية، بمتوسط حسابي (2.33)، وبانحراف معياري (0.19)، أما أبعاد الشفقة بالذات فقد جاء في المرتبة الأولى وبدرجة عالية بعد اليقظة العقلية بمتوسط حسابي (2.50)، وبانحراف معياري (2.90)، فيما احتل بعد الإنسانية المشتركة المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٢,١٢)، وبانحراف معياري (3.40)، وبدرجة متوسطة.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت له دراسة (Hicdurmaz & Aydin, 2017؛ العبيدي، 2017م)، وتختلف مع نتائج دراسات (علوان، 2016م؛ الوليدي، 2017م؛ بسيوني وخطاط، 2019م؛ العصافرة، 2019م) والتي أظهرت نتائجها درجات متوسطة أو منخفضة من الشفقة بالذات لدى أفراد عينتها على الدرجة الكلية للمقياس، أو على أحد أبعاده.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التعلق الوجداني، وترى هذه النظرية أن البشر يمتلكون أنساقاً سلوكية فطرية لتعلق الوجداني وتقديم الرعاية، وفقاً لبولبي (Bowlby) عام 1988م، فإن وظيفة نظام التعلق الوجداني هي حماية الفرد من الخطر عن طريق ضمان أنهم يحافظون على القرب من آخرين راعين ومساندين، ويشمل كفايات التعبير عن الضيق واستجابة مقدمي الرعاية لإشارات الطفل واحتياجاته. وفي المقابل، يقوم نظام الرعاية بوظيفة تقديم الحماية والمساندة للآخرين الذين يحتاجون إليها، ويتضمن كفايات تقييم حاجات الآخرين، والتفهم العاطفي، والاستجابة من خلال السلوكيات الراحية، وبالطريقة نفسها التي يتم بها تنشيط عقلية طلب الرعاية وتقديمها عند الارتباط بالآخرين، يمكن أيضاً أن يتم تنشيطها من خلال الارتباط بالذات. ومن ثم فإن الشفقة بالذات تعتبر شكلاً من أشكال ارتباط الذات بالذات والتي يتم فيها بث إشارات الضيق والحاجة إلى الرعاية بواسطة عقلية طلب الرعاية، حيث تقوم بالاستجابة من خلال التفكير والشفقة بالذات المتجه للداخل (Hermanto & Zuroff, 2016).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية العقلية الاجتماعية للشفقة بالذات (The social mentality theory of self-compassion) لجيلبرت (Gilbert) والتي تقترح أن الأفراد يرتبطون بأنفسهم من خلال النظم التي تطورت في الأصل من أجل الارتباط بالآخرين، فالعقلية الاجتماعية هي نظام داخلي يقوم بإنتاج أنماط من المعرفة، والوجدان، والسلوك، والتي تسمح بتنفيذ الأدوار الاجتماعية لحل التحديات الاجتماعية الضرورية للبقاء مثل طلب الرعاية، لذلك يرى (Gilbert, 2005) أن العقلية الاجتماعية يتم تنشيطها ليس فقط من خلال العلاقات بالآخرين، وإنما من خلال العلاقة بالذات أيضاً. وعلى هذا نجد أن تركيبة من العقلية الاجتماعية الطالبة للرعاية والمناحة للرعاية تكمن وراء الشفقة بالذات.

نتائج السؤال الثاني: وينص هذا السؤال على: هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير العمر؟ وللكشف عن دلالة الفروق، تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة، للمقارنة بين استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المقياس ككل، والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول (5) اختبار (T-test) للكشف عن دلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لمتغير العمر

العمر	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الفرق في الوسط	مستوى الدلالة
من 18-20 سنة	69.79	7.29	0.318	191	0.33	0.751
أكبر من 20 سنة	70.12	7.12				

ويتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة في الشفقة بالذات وفقاً لمتغير العمر. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات (Neff & McGehee, 2010؛ Erzen & Sinha, 2012؛ Yurtuc, 2013؛ ياسين ومحمد، 2017م). وتختلف مع نتائج دراسة (Bluth, et al., 2016؛ Teixeira, et al., 2016) والتي أظهرت نتائجها فروقاً دالة إحصائية تعزى لمتغير العمر

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ورد في التراث النفسي من أن الأنتى بطبيعتها أكثر ميلاً إلى التعاطف وأكثر قدرة على التصالح مع ذاتها في وقت المحن، وكذلك أكثر وعياً في التعبير عن مشاعرها السلبية كما هي بدلاً من إنكارها أو كبتها أو التوحد معها.

كما يمكن تفسيرها في ضوء تشابه الظروف والمواقف الحياتية التي تمر بها الطالبات داخل حرم الكلية بغض النظر عن الفئة العمرية، مما يجعلهن مشغولات

بذواتهن وعلى وعي بأن كل فرد معرض للخبرات الصادمة والاختافات، فلا يوجد شخص في هذا العالم بمنأى عن ذلك، وهذا مما يجعلهن يتعايشن مع اللحظة الحالية بشكل متوازن ومرن، ويعتبرن تلك الخبرات السلبية هي جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة بدلاً من التوجه إليها بالنقد اللاذع والقسوة عليها، إنكارها أو كبتها أو التوحد معها.

نتائج السؤال الثالث: وينص هذا السؤال على: هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟ وللكشف عن دلالة الفروق، تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة، للمقارنة بين استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المقياس ككل، والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول (6) اختبار (T-test) للكشف عن دلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

مستوى الدلالة	الفرق في الوسط	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	الحالة الاجتماعية
0.334	1.27	191	0.969	7.29	68.95	متزوجة
				7.15	70.22	غير متزوجة

ويتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة في الشفقة بالذات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطالبات ينحدرون من البيئة الثقافية والاجتماعية ذاتها، والتي تزودهم بنفس الخبرات والمواقف تقريباً، لذا فإن الخبرات تتشابه لديهم، فلا توجد طالبة معصومة من الوقوع في الخبرات المؤلمة، مما جعلهم وبصرف النظر عن الحالة الاجتماعية أكثر لطفاً وتوازناً انفعالياً، وعندما يمرون بخبرات الفشل والاختفاق يتصالحون مع ذواتهم.

نتائج السؤال الرابع: وينص هذا السؤال على: هل توجد فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل تعزى لمتغير مستوى التحصيل الدراسي؟

وللكشف عن دلالة الفروق، تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة، للمقارنة بين استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المقياس ككل، والجدول رقم (7) يوضح ذلك:

جدول (7) اختبار (T-test) للكشف عن دلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي

مستوى الدلالة	الفرق في الوسط	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	مستوى التحصيل الدراسي
0.684	0.423	191	0.408	6.87	69.78	مرتفع من 3.51 إلى 5
				7.55	70.20	منخفض من 2 إلى 3.50

ويتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة في الشفقة بالذات وفقاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي. وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه دراسة الزعبي والعاسمي (2015م) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات لصالح منخفضي التحصيل الدراسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الخدمات التعليمية والأكاديمية التي تقدم للطالبات في الجامعة أو في الكلية تكاد تكون واحدة أو متشابهة بغض النظر عن المستوى التحصيلي للطالبة، فالتالبات سواءً على مستوى المقر الرئيسي أو الفروع يحظن بنفس الاهتمام من قبل إدارة جامعة تبوك أو الكلية الجامعية بحقل من حيث الدعم، وتجهيز القاعات الدراسية والمعامل، وخدمات الإرشاد الأكاديمي، وفرص الالتحاق والانخراط بالأنشطة والأندية الطلابية المختلفة، ومستوى تأهيل وخبرة أعضاء هيئة التدريس، وهو ما أدى إلى تلاشي الفروق بين الطالبات في الشفقة بالذات وفقاً لمستوى التحصيل الدراسي لهن.

التوصيات والدراسات المستقبلية:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، فإن الباحث يوصي، ويقترح عدداً من الموضوعات التي يمكن بحثها مستقبلاً على النحو الآتي:
- اهتمام إدارة جامعة تبوك ببرامج تنمية الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، لأهمية هذه المرحلة التعليمية، وكذلك الاستفادة من التدخلات القائمة على الشفقة وتوظيفها في برامج الإرشاد الأكاديمي لخفض الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعة بأنواعها المختلفة.
 - زيادة وعي أعضاء هيئة التدريس بأهمية الشفقة بالذات لطلابهم من خلال تعاملهم معهم.
 - عمل برامج تدريبية لطلبة الجامعة لإثراء مفهوم الشفقة بالذات لديهم من خلال خلق مواقف تدريبية وواقعية على مهارات الشفقة بالذات مثل كيفية أن يكون الطالب لطيفاً بذاته وغير منتقد أو لوماً لها.
 - دراسة الشفقة بالذات لدى فئات أخرى مثل (المطلقات، ذوي الاحتياجات الخاصة).
 - دراسة الشفقة بالذات مع متغيرات أخرى مثل (التخصص، السنة الدراسية).

- إجراء دراسة نمائية للشفقة بالذات.
- دراسة الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض الضغوط، والقلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية.
- دراسة علاقة الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية مثل (التفاؤل، الأمل، الرفاهية النفسية).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- بسبوني، سوزان صدقة وخياط، وجدان وديع (2019م). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 35(4)، 517-551.
- خشبة، فاطمة السيد (2018م). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 179(1)، 494-598.
- الشربيني، السيد كامل (2016م). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قس التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة: مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية. كلية التربية، جامعة الزقازيق، 16، 61-163.
- العاسمي، رياض نايل (2014م). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، 30(1)، 17-56.
- الزعبي، أحمد والعاسمي، رياض (2015م). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتماب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق، 1(31)، 55-95.
- عبد الرحمن، محمد والضبع، فتحي (2013م). مقياس الشفقة بالذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 24(82)، 49-72.
- العبيدي، عفراء خليل (2017م). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، 26، 41-55.
- العصافرة، إيهاب علي (2019م). التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدي طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، 27(6)، 855-873.
- علوان، عماد عبده (2016م). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 5(9)، 1-21.
- المنشاوي، عادل محمود (2016م). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 26(5)، 153-225.
- الندابي، يوسف سالم (2019م). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسوية الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة أكاديمية شمال أوربا

- المحكمة للدراسات والبحوث، أكاديمية شمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي، 1(3)، 93-69.
- واعر، نجوى أحمد (2019م). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 62، 189-155.
- الوليدي، علي محمد (2017م). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 28، 68-41.
- ياسين، حمدي محمد ومحمد، نورهان طارق (2017م). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين. مجلة البحث العلمي في التربية، 18(5)، 20-1.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abaci, R & Arda, D. (2013). Relationship between self-compassion and job satisfaction in white-collar workers. *Procedia-Social Behavioral Sciences*, 106, 2241-2247.
- Akin, A. & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students? *Journal Religion and Health*, 56, 109-117.
- Albertson, E. Neff, K. & Dill-Shackleford, K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Amy L. (2017). The Relevance of Self-Compassion as an Intervention Target in Mood and Anxiety Disorders: A narrative Review Based on An Emotion Regulation Framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Allen, A. & Leary, M. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping, *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Baer, R; Lykins, E. & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as Predictors of Psychological well-being in long-term meditators and matched nonmeditators. *The journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Food Practice*, 7(3), 230-238.

- Baker L. McNulty, J. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *J .Pers Soc Psychol.* 100(5), 53-73.
- Barry, C. Loflin, D. & Ducette, H. (2015). Adolescent self-compassion: association with narciss, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in- risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 188-123.
- Bayır, A. (2016). Difficulties Generating Self- Compassion: An Interpretative Phenomenological Analysis. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 15-33.
- Bluth, K. Campo, R. Futch, W. & Gaylord, S. (2016). Age and gender difference in the association of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133 -1143.
- Coroiu, A. Kwakkenbos L. Moran C. Thombs, B. Albani, C. Bourkas, S. Zenger, M. Brahler, E. & Komer, A. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLOS\ONE*, 13(2), 1-17.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- Daltry, R. Mehr, K. Sauers, L. & Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students, *Educational Research and Reviews*, 13(17), 617-621.
- Dolunay, F. (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality and orientation to happiness in predicting subjective well-being among university students, (*Ph.D.*). Department of Educational Sciences, Middle East Technical University.
- Erzen, E. & Yurtuc, M. (2013). Compassion levels in terms of age, gender perception of success, family income level and branch

variables. *International Journal of Now in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 40-46.

- Gilbert, P. (2005). *Compassion and Cruelty: A Bio psychosocial Approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London, UK: Brunner-Routledge.

- Hammond, H. (2012). *Self-Compassion, Social Interest, and Depression a Research Paper Presented to The Faculty of the Adler Graduate School, large Midwestern University*.

- Hermanto, N. & Zuroff, D. (2016). *The Social Mentality Theory of Self- Compassion and Self-reassurance: The Interactive Effect of Care-Seeking and Caregiving*. *The Journal of Social Psychology*, 22, 1-13.

- Hicdurmaz, D. & Aydin, A. (2017). *The Relationship between Self-Compassion and Multidimensional Perfectionism Levels and Influencing Factors in Nursing Students*. *Journal of psychiatric nursing*, 8(2), 86-94.

- Jarrett, A. (2018). *Examining Relationships through Path Analysis (Ph. D)*. The Faculty of the Graduate College at the University of Nebraska.

- Katie, G. Amber, M. Carolyn, M. Robert, E & Peter, E. (2016). *Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being*. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48.

- Koole, S. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.

-Knox, M. (2017). *Investigating the Role of Self-Compassion in Protecting Body Image against Self-Objectification and Social Comparison*. Published Master's thesis, Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin.

- Landgraf, A. (2013). *Under Pressure: Self- Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations*.

- Leary, M. Tate, E. Adams, C. Allen, A. & Hancock, J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The*

implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

- Mantzios, M. & Egen, H. (2018). An exploratory examination of mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and body mass index (bmi). *Health Psychology report*, 1, 1-9.

- Meital, R. (2014). Ethnography of group in Self-Compassion programs. (M.A) Faculty of Education. University of Haifa.

-Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neff, K. D (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

- Neef, K & Castigan, A. (2014). Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.

-Neff, K. D. & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology*, the University of Texas at Austin, USA.

- Neff, K. & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J.doty (Ed). *Oxford handbook of compassion science*, chap.27, Now York. Oxford University Press.

- Neff, K. Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

- Neff, K. & Pittman, M. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- ÖZYEŞİDL, Z. & AKBAĞ, M. (2013). Self-Compassion as a Protective Factor for Depression, Anxiety and Stress: A Research on Turkish Sample. *Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.

- Potter, R. Yar, K. Francis, A. & Schuster, S. (2014). Self-Compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism

- and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Ross, S. Niebling, B. & Heckert, T. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33, 312–317.
- Senyuva, E. Kaya, H. Isik, B. & Bodur, G. (2013). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students, *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 1-9.
- Steinberg, L. & Morris, A. (2011). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2, 55-87.
- Sinha, A. (2012). Exploring the relationship between mindfulness, self-compassion, and ethnic identity development. (Master's thesis). University of North Texas.
- Teixeira, S. Simoes, T. Maraues, M. & Lemos, L. (2016). Self-Criticism and self-compassion role in the occurrence of insomnia on college students. *European Psychiatry*, 33, 268.
- Wang, X. Chen, Z. Poon, K. Teng, F. & Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*, 106(1), 329-333.